



สัมมาสติ ในพุทธธรรม

พระเทพเวที
(ประยูรธ ปยุตฺโต)

หอสมุดฐานปยุตธรรมนิสัย
 อดญาณเอศกอัน

สัมมาสติในพุทธธรรม

พระเทพเวที
 (ประยุทธ์ ปยุตโต)

BQ
 5630.516
 74324
 2531
 ก.1

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม
 จัดพิมพ์

สัมมาสติในพุทธธรรม

พระเทพเวที

(ประยุทธ์ ปยุตโต)

พิมพ์รวมเล่มในพุทธธรรม ครั้งแรก พ.ศ.2514

พิมพ์รวมเล่มในพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ พ.ศ.2525

พิมพ์แยกเล่ม (เฉพาะตอนที่ว่าด้วยสัมมาสติ)

ครั้งแรก พฤษจิกายน พ.ศ.2528

ครั้งที่สอง กันยายน พ.ศ. 2531

จัดพิมพ์โดย

กองทุนนวัตกรรม

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

คณะบรรณาธิการ

พระไพศาล วิสาโล

พระคุณฐี เมธังกุโร

เลข ๔๕๔๑๔๑
เลขยี่ห้อ โรงฉนวนกระเบื้อง

ศิลปกรรม

เซวี่ อัสว

BQ 5690.516 พงศ ๒๓ ๕๖๙๐
..... กองทัพบก ร้อยนา

17 મિ.લ. ૫૩

0316

สายส่งกรุงเทพฯ ธรรมสภา โทร.439-1394

สายส่งต่างจังหวัด เคล็ดไทย โทร.222-5696-8

พิมพ์ที่ หจก.ภาพพิมพ์ โทร.433-0026-7

สั่งซื้อโดยตรงจำนวนมากในราคาพิเศษได้ที่ คุณเพ็ญนิ จันท์อติชาติ

ร้านหนังสือธรรม 70 ถ.พิษณุโลก สีเสนาเทเวศร์ เขตดุสิต กทม. 10300

โทร. 282-6599 (ส่งจ่าย ปท.วังเทเวศม์)

ราคาเล่มละ 12 บาท

ถ้อยแถลงผู้จัดพิมพ์

นับแต่กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อ 5 ปีที่แล้วมา ก็ได้พยายามส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาและปฏิบัติธรรมโดยประการต่างๆ มีการจัดอบรมกรรมฐานเป็นต้น นอกจากนั้น กลุ่มยังได้จัดพิมพ์เอกสารแจกจ่ายสมาชิกเป็นประจำทุกเดือน และจัดพิมพ์หนังสือธรรมเป็นจำนวนมากออกเผยแพร่ในราคาประหยัด โดยหวังว่ากิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะช่วยเป็นสื่อโน้มนำให้บุคคลสนใจและชวนชวายในการดำเนินชีวิตตามธรรมให้สมควรแก่ธรรม เพื่อความสุขและความเจริญของงามของชีวิต

ในบรรดาหนังสือธรรมที่กลุ่มจัดพิมพ์ขึ้นนั้น ได้ให้ความสำคัญและมุ่งเน้นคำสอนในเรื่องการเจริญสติเป็นพิเศษ โดยพิจารณาเห็นว่า สติเป็นองค์ธรรมที่มีอุปการะมากแก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม จำเป็นต้องอาศัยสติในทุกกรณี ข้อเขียนคำบรรยาย และผลงานแปลของท่านผู้รู้เกี่ยวกับเรื่องสตินี้ ทางกลุ่มได้ตีพิมพ์ไปแล้วหลายเรื่อง มีอาทิเช่นเรื่อง “สติ” “ผัสสะ” และ “สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู” ของท่านพุทธทาสภิกขุ เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐาน” “การประจักษ์แจ้งสัจจะ” และ “สว่างที่กลางใจ” ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เรื่อง “แก้เชิงสร้างสุข” ของพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ และศาสตราจารย์

นายแพทย์ประเวศ วะสี เรื่อง “พลังแห่งสติ” ของท่านญาณ-
โปนิกมหาเถระ ที่ ดร.ทักษิณ หงส์สดารมภ์ แปลจากภาษาอังกฤษ
และยังมีหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนิกายเซ็นอีกหลายเล่มด้วย
ผลงานเหล่านี้เชื่อว่าผู้อ่านวยประโยชน์แก่ผู้อ่านมากโดยเฉพาะ
ในด้านหลักการและประสบการณ์ของการปฏิบัติ

อย่างไรก็ตาม ทางกลุ่มพิจารณาเห็นว่า นอกเหนือจาก
คำแนะนำในเชิงปฏิบัติแล้ว จำเป็นและสมควรอย่างยิ่งที่ผู้ศึกษา
จะพึงเข้าใจความหมายและความสำคัญ คุณค่าและบทบาท
ของสติในทางสังคมและในการเกื้อหนุนต่อการเสริมสร้างปัญญา
ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้ขออนุญาตท่านเจ้าคุณพระราชมุนีเพื่อ
จัดพิมพ์ เรื่อง “สัมมาสติในพุทธธรรม” ขึ้นเป็นกรณีพิเศษ โดย
คัดจากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ หน้า
803-824 เฉพาะตอนที่ว่าด้วย “สัมมาสติ” มาตีพิมพ์ใหม่และ
ย้ายเชิงอรรถไปรวมไว้ตอนท้ายเพื่อสะดวกแก่ผู้อ่าน โดยมั่นใจ
ว่า เรื่องนี้คงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรม

หนังสือพุทธธรรม ของพระราชมุนี มีคุณค่ามากเพียงใด
นั้น ผู้อ่านย่อมจะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า มีความละเอียดลึกซึ้ง
ตลอดจนใช้ภาษาที่สละสลวยงดงามอย่างไร จึงได้รับคำยกย่อง
ว่าเป็น “เพชรน้ำหนึ่ง” ซึ่งจะเป็นรากฐานของความเจริญก้าวหน้า
ในการศึกษาค้นคว้าทางพุทธธรรม” และ “เป็นวรรณกรรมทาง
พุทธศาสนาที่ดีที่สุดที่เคยมีมาในภาษาไทย”

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ กลุ่มได้รับความกรุณาจากท่านเจ้าคุณ
พระราชวรมุนีเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง
ด้วยความปรารถนาดี
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

หมายเหตุในการพิมพ์ครั้งที่ 2

การจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 นี้ ปรารภเหตุที่หนังสือ *สัมมาสติในพุทธธรรม* นี้ได้หมดไปนานแล้ว ประกอบกับมูลนิธิพุทธธรรมได้จัดพิมพ์ฉบับภาษาอังกฤษขึ้นเผยแพร่ด้วย จึงได้พิมพ์ขึ้นใหม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้สนใจการศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐาน

การจัดพิมพ์ครั้งนี้ มิได้มีการปรับปรุงแก้ไขข้อความส่วนใด นอกจากจัดหน้าใหม่ให้ประหยัดเนื้อที่มากขึ้น และเปลี่ยนปกใหม่ เป็นรูปสถูปที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ เมื่อครั้งพุทธปรินิพพาน ใน *ภาพพุทธประวัติจากหินสลักชุดแรกของโลก* ที่จำลองไว้ที่โรงมหรสพทางวิญญาน ของสวนโมกขพลาราม เพื่อเป็นเครื่องรำลึกถึงปัจฉิมพุทธโรชาว

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงทำ *ความไม่ประมาท* ให้ถึงพร้อมเถิด”

พระคุชฎี เมธงุโร

กันยายน 2531

สารบัญ

ถ้อยแถลงผู้จัดพิมพ์	
คำอนุโมทนา	
สัมมาสติ	1
คำจำกัดความ	1
สติในฐานะอัปปมาทธรรม	2
สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม	8
บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการกำจัดอาสวกิเลส	10
สติปฏิฐานในฐานะสัมมาสติ	14
สาระสำคัญของสติปฏิฐาน	18
ก. กระบวนการปฏิบัติ	24
ข. ผลของการปฏิบัติ	27
เหตุใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบัน จึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา	32
เชิงอรรถ	44

สัมมาสติ



คำจำกัดความ

สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดสมาธิ หรือ อริจิตตสิกขา มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”¹

คำจำกัดความอีกแบบหนึ่ง ที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมว่าดังนี้

“สัมมาสติ เป็นไฉน? สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนือง ๆ การหวนระลึก(ที่ดี) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะ

ที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม(กัตติ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัม-โพชฃงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ”²

สัมมาสติ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 นั่นเอง หัวข้อทั้ง 4 ของหลักธรรมหมวดนี้ มีชื่อเรียกสั้น ๆ คือ

- 1) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)
- 2) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)
- 3) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)
- 4) ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่างๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)

ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เห็นว่าควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานก่อน

สติในฐานะอัปมาทธรรม³

“สติ” แปลกันง่าย ๆ ว่า ความระลึกได้ เมื่อแปลอย่างนี้ ทำให้นึกเผ่งความหมายไปในแง่ของความจำ ซึ่งก็เป็นการถูกต้องในด้านหนึ่ง แต่อาจไม่เต็มตามความหมายหลักที่เป็นจุดมุ่งสำคัญก็ได้ เพราะถ้าพูดในแง่ปฏิเสธ สตินอกจากหมายถึงความไม่ลืม

ซึ่งตรงกับความหมายในทางอนุมัติข้างต้น ที่ว่าความระลึกได้แล้ว
ยังหมายถึง ความไม่เผอเรอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย
ด้วย ความหมายในแง่ปฏิเสธรเหล่านี้ เล็งไปถึงความหมายใน
ทางอนุมัติว่า ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่
พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร โดยเฉพาะใน
แง่ของจริยธรรม การทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบกับ
กับนายประตู ที่คอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอย
กำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกัน
ห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป
สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะ
เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้ง
ตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้
ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ พุดง่าย ๆ ว่าจะเตือนตนใน
การทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว

พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการ
ปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติ
โดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่าอัปปมาท
หรือความไม่ประมาท อัปปมาทนี้เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับ
ความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มักให้ความหมายว่า การเป็น
อยู่โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความได้ว่า การระมัดระวังอยู่เสมอ
ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับ

ความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง และพยายามเดินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา กล่าวได้ว่า อัปปมาทธรรมนี้ เป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวของพระพุทธศาสนา

ในแง่ความสำคัญ อัปปมาทจัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการ คู่กับหลักกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พุทธพจน์แสดงความสำคัญของอัปปมาทนี้ บางที่ซ้ำกับโยนิโสมนสิการ เหตุผลก็คือธรรมทั้งสองอย่างนี้ มีความสำคัญเท่าเทียมกัน แต่ต่างแย้งกัน โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอัปปมาทเป็นองค์ประกอบฝ่ายสมาธิ เป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และก้าวหน้าต่อไปเสมอ

ความสำคัญและขอบเขตการใช้อัปปมาทธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมขั้นต่าง ๆ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ตัวอย่างต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลายชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทัน”⁴

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาณเลย เมื่อไม่ประมาณแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”⁵

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาณเลย”⁷

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความไม่ประมาณเลย”⁸

แม้ปัจฉิมวาจา คือพระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องอัปมาทธรรม ดังนี้

“สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาณ”⁹

“เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉนฺได ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาณ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุ ฉนฺนิน.....ธรรมเอกที่มีอุปการะมากเพื่อการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค ก็คือความถึงพร้อม

ด้วยความไม่ประมาท.....เราไม่เล็งเห็นกรรมอื่นแม้สักอย่าง
ที่เป็นเหตุให้อริยอัษฎางคิกมรรค ซึ่งยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น
หรืออริยอัษฎางคิกมรรคที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงความเจริญเต็ม
บริบูรณ์ เหมือนอย่างความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท
นี้เลย ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เธอจักเจริญ
จักกระทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”¹⁰

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ควรสร้างอัปปมาทโดย
ฐานะ 4 คือ

1. จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาท
ในการ (ทั้งสอง) นั้น
2. จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาท
ในการ (ทั้งสอง) นั้น
3. จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่า
ประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
4. จงละมิจฉาทิฐิ จงเจริญสัมมาทิฐิ และจงอย่าประมาท
ในการ (ทั้งสอง) นั้น

ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละ
มิจฉาทิฐิ เจริญสัมมาทิฐิแล้ว เธอย่อมไม่หวาดกลัวต่อความ
ตายที่จะมีข้างหน้า”¹¹

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอัปปมาท คือ การรักษา
ใจด้วยสติ โดยตนเอง ในฐานะ 4 คือ

1.จิตของเรา อย่าตั้งใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
ติดใจ

2.จิตของเรา อย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิด
ความขัดเคือง

3.จิตของเรา อย่าหลงในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง

4.จิตของเรา อย่ามัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
มัวเมา

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ตั้งใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
ติดใจ เพราะปราศจากราคะแล้ว ไม่ขัดเคือง....ไม่หลง....
ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่น
คร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่(ต้อง)เชื่อถือ แม้แต่เพราะถ้อยคำ
ของสมณะ”¹²

ถาม : “มีบ้างไหม ธรรมข้อเดียวที่จะยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง
2 อย่าง คือ ทั้งทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน หรือ
ประโยชน์เฉพาะหน้า) และ สัมป्राยิกัตถะ (ประโยชน์
เบื้องหน้า หรือ ประโยชน์ชั้นสูงขึ้นไป)?”

ตอบ : “มี”

ถาม : “ธรรมนั้นคืออะไร?”

ตอบ : “ธรรมนั้นคือ ความไม่ประมาท”¹³

“คุกรมหาบพิตร ธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วนั้น สำหรับ
ผู้มีกัลยาณมิตร มีกัลยาณสหาย มีกัลยาณชนเป็นที่คบหา
หาใช่สำหรับผู้มีปาปมิตร ผู้มีปาปสหาย ผู้มีปาปชนเป็น

ที่คบหาไม่.....ความมีกัลยาณมิตรนั้นเท่ากับเป็นพรหมจรรย์
ทั้งหมดทีเดียว”

“เพราะเหตุนั้นแล มหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียก
ว่า เราจักเป็นผู้มีกัลยาณมิตร มีกัลยาณสหาย มีกัลยาณชน
เป็นที่คบหา พระองค์ผู้ทรงมีกัลยาณมิตรนั้น จะต้องทรง
ดำเนินพระจริยาอาศัยธรรมข้อนี้อยู่ประการหนึ่ง คือ ความ
ไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย”

“เมื่อพระองค์ไม่ประมาท ดำเนินพระจริยาอาศัยความ
ไม่ประมาทอยู่ พวกฝ่ายใน.....เหล่าขัตติยบริวาร.....ปวง
เสนาข้าทูลหาบ.....ตลอดจนชาวนิคมนชนบท ก็จักพากันคิด
ว่า พระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นผู้ไม่ประมาท ทรงดำเนินพระ
จริยาอาศัยความไม่ประมาท ถึงพวกเราก็คจะเป็นผู้ไม่ประมาท
จะเป็นอยู่ด้วยอาศัยความไม่ประมาทด้วย”

“ดูกรมหาบพิตร เมื่อพระองค์ทรงเป็นผู้ไม่ประมาท
ทรงดำเนินพระจริยาอาศัยความไม่ประมาทอยู่ แม้ตัว
พระองค์เอง ก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองรักษา แม้พวก
ฝ่ายในก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองรักษา (ตลอดจน) แม้
เรือนคลัง ยุ้งนาง ก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองรักษา”¹⁴

สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม

พุทธพจน์แสดงคุณค่าของสติในเสทกสูตรต่อไปนี้ เป็น
ตัวอย่างที่ดีแห่งหนึ่ง ซึ่งเชื่อมโยงให้เห็นความหมายและคุณค่า

ในทางปฏิบัติที่ใกล้ชิดกันของอัปมาทกับสติ ช่วยให้เข้าใจความหมายของธรรมทั้งสองข้อนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น และในเวลาเดียวกันจะแสดงให้เห็นท่าทีของพุทธธรรมต่อชีวิตในทางสังคม ยืนยันว่าพุทธธรรมมองเห็นชีวิตด้านในของบุคคล โดยสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอกคือทางสังคมด้วย และถือว่าคุณค่าทั้งสองด้านนี้เชื่อมโยงเนื่องถึงกัน ไม่แยกจากกัน และสอดคล้อง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

“ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว นักกายกรรม ยกต้นไม้ไผ่ขึ้นตั้งแล้ว เรียกศิษย์มาบอกว่า มานี่แน่ะเธอ เจ้าไต้ไม้ไผ่ขึ้นไปแล้วจง (เลี้ยงตัว) อยู่เหนือต้นคอกของเรา” ศิษย์รับคำแล้วก็ไต่ต้นไม้ไผ่ขึ้นไป ยืน (เลี้ยงตัว) อยู่บนต้นคอกของอาจารย์

คราวนี้นักกายกรรม ได้พูดกับศิษย์ว่า “นี่แน่ะเธอ เธอจงรักษานั่นนะ ฉันก็จะรักษาเธอ เราทั้งสองระวังรักษากันและกันไว้อย่างนี้ จักแสดงศิลปะได้ด้วย จักได้เงินด้วย และจักลงจากต้นไม้ไผ่ได้โดยสวัสดิ์ด้วย”

ครั้นอาจารย์กล่าวอย่างนี้แล้ว ศิษย์จึงกล่าวกับอาจารย์บ้างว่า “ท่านอาจารย์ขอรับ จะทำอย่างนั้นไม่ได้ ท่านอาจารย์ (นั่นแหละ) จงรักษาตัวเองไว้ ผมก็จักรักษาตัวผมเอง เราทั้งสองต่างระวังรักษาตัวของเราไว้อย่างนี้ จักแสดงศิลปะได้ด้วย จักได้เงินด้วย และจักลงจากต้นไม้ไผ่ได้โดยสวัสดิ์ด้วย”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “นั่นเป็นวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องนั้น จุขเดียวกับที่ศิษย์พูดกับอาจารย์ (นั่นเอง) เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาตัวเอง” ก็พึงต้องใช้สติปัญญา (มีสติไว้) เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาผู้อื่น” ก็พึงต้องใช้สติปัญญา (เหมือนกัน)”

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย) เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนด้วย”

“เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น นั้นอย่างไร? ด้วยการหมั่นปฏิบัติ ด้วยการเจริญอบรม ด้วยการทำให้มากอย่างนี้แล เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย)”

“เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน นั้นอย่างไร? ด้วยขันติ ด้วยอวิหิงสา ด้วยความมีเมตตาจิต ด้วยความเอ็นดูกรุณา อย่างนี้แล เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน (ด้วย)”

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาดน” ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อคิดว่า “เราจะรักษาผู้อื่น” ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อรักษาดน ก็ชื่อว่ารักษาคณอื่น(ด้วย) เมื่อรักษาคณอื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนเอง(ด้วย)”¹⁵

บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการกำจัดอาสวกิเลส

อุปมา หรือ ความไม่ประมาทนั้น หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต อุปมา

เป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่ว หรือเสื่อม คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพลิดเพลिनมัวเมาลุ่มหลง สยบอยู่ คอยกระตุ้น ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ ชะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่ เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งควรทำไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมิได้ทำ และช่วยให้ทำการต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ จึงเป็น องค์ธรรมสำคัญยิ่งในระบบจริยธรรมดังได้กล่าวแล้ว

อย่างไรก็ดี ความสำคัญของอัปปมาทนั้น เห็นได้ว่าเป็น เรื่องจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ของชีวิต กำหนดคร่าว ๆ ตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ ในระดับนี้ สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพ่วงกันไปกับองค์ธรรม อื่น ๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีวามะหรือความเพียรควบ อยู่ด้วยเสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าวเฉพาะ การดำเนินของจิตในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการใช้ ปัญญาชำระล้างภายในดวงจิต อัปปมาท ก็กลายเป็นตัววิงเต้น ที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก เมื่อถึงขั้นนี้ การพิจารณาจึงจำกัด วงขอบเขตจำเพาะเข้ามา เป็นเรื่องกระบวนการทำงานในจิตใจ และแยกแยะรายละเอียดชอยถี่ออกวิเคราะห์เป็นขณะ ๆ ในระดับ นี้เอง ที่สติทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ และเด่นชัด กลายเป็น ตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญที่เรียกโดยชื่อของมันเอง

ความหมายที่แท้จำเพาะตัวของสติ อาจเข้าใจได้จากการ พิจารณาการปฏิบัติหน้าที่ของสติ ในกรณีที่มีบทบาทของมันเอง

แยกจากองค์ธรรมอื่น ๆ อย่างเด่นชัด เช่น ในข้อปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ พอจะสรุปการปฏิบัติหน้าที่ของสติได้ดังนี้

ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือ ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับดูติด ๆ ไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม¹⁶ มีคำเปรียบเทียบกับเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตู เพราะเฝ้าอายตนะต่าง ๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา ปฏิฐานหรือเหตุใกล้ชัดที่จะให้เกิดสติ ก็คือ สัญญา (การกำหนดหมาย) ที่มั่นคง หรือสติปัฏฐานชนิดต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไป

พิจารณาในแง่จริยธรรม จะมองเห็นการปฏิบัติหน้าที่ของสติได้ทั้งในแง่ปฏิเสธ (negative) และในแง่อนุমติ (positive) ในแง่ปฏิเสธ สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถลาลงในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ในทางอนุမติ สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ และจึงเป็นเครื่องมือสำหรับ

ยึด หรือเกาะกุมอารมณ์อย่างใด ๆ จุใจวางไว้ข้างหน้าจิต เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป ในทางปฏิบัติของพุทธธรรม เน้นความสำคัญของสติมาก อย่างที่กล่าวว่า สติจำปรารภณา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวง และเปรียบเทียบสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง และเหมือนนายกรัฐมนตรียกย่องในราชการทุกอย่าง เป็นทั้งตัวการเหนี่ยวรั้งปราชญ์ และหนุนประคองจิต ตามควรแก่กรณี¹⁷

เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติที่กล่าวแล้วนั้นมาพิจารณาประกอบ จะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ ดังนี้ :-

1. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี
3. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสดความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

4. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสีบคันด้วยปัญญา ดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการ สร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์
5. ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกกั้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจัดตนหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผล บริสุทธิ์ล้วน ๆ

ประโยชน์ข้อที่ 4 และ 5 นั้น นับว่าเป็นจุดหมายชั้นสูง จะ เข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้เป็นพิเศษ ซึ่งตามคำจำกัด ความในข้อสัมมาสตินี้ ก็ได้แก่ สติปฏิฐาน 4

สติปฏิฐานในฐานะสัมมาสติ

สติปฏิฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้ง อยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้าง ฯลฯ ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด อย่างที่กล่าวถึง ในพุทธพจน์ในมหาสติปฏิฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้น ความโศกและปริเทวะ เพื่อความอัสสงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี่คือ สติปฏิฐาน 4”¹⁸

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก พร้อมกับที่มีความเข้าใจไขว่เขวอยู่มากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจตามสมควร จากการศึกษาคร่าว ๆ ในเรื่องสติปัฏฐานต่อไปนี้ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจในความหมายของวิปัสสนาดีขึ้น ทั้งในแง่สาระสำคัญ ขอบเขตความกว้างขวาง และความยืดหยุ่นในการปฏิบัติ ตลอดจนโอกาสที่จะฝึกฝนปฏิบัติโดยสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ว่าเป็นไปได้และมีประโยชน์เพียงใด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ไม่ได้มุ่งศึกษาเรื่องวิปัสสนาโดยตรง คงมุ่งเพียงให้เข้าใจวิปัสสนาเท่าที่มองเห็นได้จากสาระสำคัญของสติปัฏฐานเท่านั้น

สติปัฏฐาน มีใจความโดยสังเขป คือ :-

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากาย

1.1 อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

1.2 กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ

ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3 สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

1.6 นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิสและนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ

หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. รัชมานุปัสสนา การพิจารณาธรรม คือ

4.1 นิ वर्ณ¹⁹ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิ वर्ณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่มันเป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4.2 ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสัญญาโญชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญญาโญชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 โพชฌงค์²⁰ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน (= ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (= ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็แล เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไม้อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก”²¹

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

จากใจความย่อของสติปัฏฐานที่แสดงไว้แล้วนั้น จะเห็นว่า สติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลิ้นไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป

ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่ ชีวิตของเราเนี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน 1 เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ 1 ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ 1 ความคิดนึกไตร่ตรอง 1 ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทา นำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้²² ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

1. อาตาปี = มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)
2. สัมปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)
3. สติมา = มีสติ (หมายถึงตัวสตินี้เอง)

ข้อน่าสังเกตคือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะ หรือปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ

ข้อความต่อไปที่ว่า “กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” แสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่า เป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพัน ทั้งในแง่ตั้งใจอยากได้ และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้น ๆ

ข้อความต่อท้ายเหมือน ๆ กันของทุกข้อที่ว่า มองเห็นความ
 เกิดความเสื่อมสั่นไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลัก
 ไตรลักษณ์ จากนั้น จึงมีทัศนคติที่เป็นผลเกิดขึ้น คือการมอง
 และรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น ตามภาวะของมันเอง เช่นที่ว่า “กาย
 มีอยู่” เป็นต้น ก็หมายถึงรับรู้ความจริงของสิ่งนั้นตามที่เป็น
 อย่างนั้นของมันเอง โดยไม่เอาความรู้สึกสมมติและยึดมั่นต่างๆ
 เข้าไปสวมใส่ให้มัน ว่าเป็นคน เป็นตัวตน เป็นเขา เป็นเรา
 หรือกายของเรา เป็นต้น ทำที่อย่างนี้จึงเป็นท่าทีของความเป็น
 อิสระ ไม่อิงอาศัย คือไม่ขึ้นต่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่เป็นปัจจัยภายนอก
 และไม่ยึดมั่นสิ่งต่าง ๆ ในโลกด้วยตัณหาอุปาทาน

เพื่อให้มองเห็นเนื้อความชัดเจนยิ่งขึ้น ขอยกคำบาลีที่สำคัญ
 มาแปลและแสดงความหมายไว้โดยย่อดังนี้

กายะ กายานุปัสสี แปลว่า พิจารณาเห็นกายในกาย คือ
 มองเห็นในกายว่าเป็นกาย มองเห็นกายตามสภาวะซึ่งเป็น
 ประชุมหรือประกอบกันเข้าแห่งส่วนประกอบคืออวัยวะน้อย
 ใหญ่ต่าง ๆ ไม่ใช่มองเห็นกายเป็นเขาเป็นเรา เป็นนายนั้นนางนี่
 เป็นของฉัน ของคนนั้นคนนี้ หรือเห็นชายนั้นหญิงนี้ ในผมใน
 ขนในหน้าตา เป็นต้น หมายความว่าเห็นตรงตามความจริง ตรง
 ตามสภาวะ ให้สิ่งที่ดูตรงกันกับสิ่งที่เห็น คือ ดูกาย ก็เห็นกาย
 ไม่ใช่ดูกาย ไพล่ไปเห็นนาย ก. บ้าง ดูกายไพล่ไปเห็นคนชัง
 บ้าง ดูกาย ไพล่เห็นเป็นของชอบอยากชมบ้าง เป็นต้น เข้าคติ
 คำของโบราณจารย์ว่า “สิ่งที่ดูมองไม่เห็น ไพล่ไปเห็นสิ่งที่

ไม่ได้ดู, เมื่อไม่เห็น ก็หลงติดกับ เมื่อติดอยู่ ก็พันไปไม่ได้”²³

อาตปปี สมปะหาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่มีสัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ 3 ข้อที่ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอ ในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ²⁴ ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่ให้รือร้อล่าหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้อกุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะคือตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนด ทำให้ไม่หลงไหลไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติคือตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่ลืมหูลืมมือเลอะพลาดสับสน

วินยย โลเก อภิชฌาโทมนสส์ แปลว่า กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ หมายความว่า เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ จิตใจก็จะปลอดโปร่งเบิกบาน ไม่มีทั้งความติดใจอยากได้และความขัดใจเสียใจ เข้ามาครอบงำรบกวน

อตถิ กาโยติ วา ปนสส สติ ปจจุปฏิจิตา โหติ ยามทว ญาณมตตตาย ปฏิสตติมตตตาย แปลว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงความจริงว่า มีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล หญิงชาย ตัวตน ของตน ของเขา ของใคร เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ หรือเพื่อให้สติปัญญาเจริญเพิ่มพูน มิใช่เพื่อจะคิดฟุ้งเฟ้อละเมอ

ฝัน ประแต่งฟ้ามืดไป แม้ในเวทนา จิต และธรรม ก็พึง
เข้าใจอย่างเดียวกันนี้

อนิสิตโต จ วิหติ แปลว่า และเธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมี
จิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจไปฝากไว้กับสิ่ง
นั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้เป็นต้น ว่าตามหลักคือไม่ต้องเอา
ตัณหาและทิฏฐิเป็นที่อิงอาศัย หรือไม่ต้องขึ้นต่อตัณหาและ
ทิฏฐินั้น เช่น เมื่อรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ก็รับรู้โดยตรงตาม
ที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ ไม่ต้องอาศัยตัณหาและทิฏฐิมาช่วยวาดภาพ
ระบายสีเสริมแต่ง และกล่อมให้เคลิ้มไปต่าง ๆ โดยฝากความ
คิดนึกจินตนาการและสุขทุกข์ไว้กับตัณหาและทิฏฐินั้น เป็นต้น

น จ ภิกขุ โลก อุปาทยติ แปลว่า อีกทั้งไม่ถือมั่นอะไรๆ
ในโลก คือไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป หรือเวทนา
หรือสัญญา หรือสังขาร หรือวิญญาน ว่าเป็นอัตตา หรือ อัตตนิยา
เช่นว่า เป็นตัวตน เป็นของตน เป็นต้น

อชมตตํ วา... พหิทฺธา วา.... แปลว่า....ภายในบ้าง....
ภายนอกบ้าง ข้อความนี้ อาจารย์หลายท่านอธิบายกันไปต่าง ๆ
แต่มติของอรรถกถาทั้งหลายลงกันว่า ภายใน หมายถึง ของ
ตนเอง ภายนอกหมายถึง ของผู้อื่น²⁵ และมตินี้สอดคล้องกับ
บาลีแห่งพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งขยายความไว้ชัดเจน เช่นว่า
“ภิกษุตามเห็นจิตในจิต ภายนอก อยู่อย่างไร? ในข้อนี้ ภิกษุ
เมื่อจิตของผู้นั้นมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตของผู้นั้นมีราคะ ฯลฯ”²⁶
บางท่านอาจสงสัยว่า ควรหรือที่จะเที่ยวสอดแทรกตามสี่ปดู

ความเป็นไปในจิตใจของคนอื่น และจะรู้ตามเป็นจริงได้อย่างไร เรื่องนี้ขอให้เข้าใจเพียงง่าย ๆ ว่า ท่านมุ่งให้เราใช้สติกับสิ่งทั้งหลายทุกอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง และกำหนดรู้เพียงแค่ว่ามันเป็นการแน่นอนว่า ในชีวิตประจำวัน เราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับเขา ก็พึงเกี่ยวข้องโดยมีสติ รู้เขาตามที่เขาเป็นและตามที่ประจักษ์แก่เราเท่านั้น คือรู้ตรงไปตรงมา แค่ว่ารู้เห็นเกี่ยวข้องแค่ไหนก็แค่นั้น (ถ้ามีญาณหยั่งรู้จิตใจของเขา ก็รู้ตรงไปตรงมาเท่าที่ญาณนั้นรู้ ถ้าไม่มีญาณ ก็ไม่ต้องไปสอดรู้) จะได้ไม่คิดปรุงแต่งวนวายไปเกี่ยวกับคนอื่น ทำให้เกิดระคะบ้ง โทสะบ้ง เป็นต้น ถ้าไม่รู้หรือไม่ได้เกี่ยวข้อง ก็แล้วไป มิได้หมายความว่า จะให้คอยสืบสอดตามดูพฤติกรรมทางจิตใจของผู้อื่นแต่ประการใด

อาจพูดสรุปได้แน่วหนึ่งว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้ นักศึกษาฝ่ายตะวันตกบางท่านนำไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบัน และประเมินคุณค่าว่า สติปัฏฐานได้ผลดีกว่า และใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง และใช้ในยามปรกติเพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย²⁷ อย่างไรก็ตามในที่นี้จะไม่วิจารณ์ความ

เห็นนั้น แต่จะขอสรุปสาระสำคัญของการเจริญสติปัฏฐานตามแนวความคิดเห็นแบบใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

ก. กระบวนการปฏิบัติ

1. องค์ประกอบหรือสิ่งที่มีส่วนอยู่ในกระบวนการปฏิบัตินี้มี 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่ทำ (ตัวการที่คอยกำหนดหรือคอยสังเกตเพ่งพิจารณา) กับฝ่ายที่ถูกทำ (สิ่งที่ถูกกำหนดหรือถูกสังเกตเพ่งพิจารณา)

2. องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา ก็คือสังขารมคธที่มีอยู่กับตัวของทุกคนนั่นเอง เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ เท่านั้น

3. องค์ประกอบฝ่ายที่ทำ คือ คอยกำหนดคอยเพ่งพิจารณาเป็นตัวการหลักของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ กับ สัมปชัญญะ สติ เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญา ตระหนักรู้สิ่งหรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นว่า คืออะไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การเดิน ก็รู้ตัวว่าเดินทำไม เพื่อไปไหน เป็นต้น และเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกเป็นต้นของตนเข้าเคลือบ

มีข้อควรระวังที่ควรย่ำไว้เกี่ยวกับความเข้าใจผิดที่อาจเป็นเหตุให้ปฏิบัติผิดพลาดเสียผลได้ กล่าวคือบางคนเข้าใจความหมายของคำแปลสติที่ว่าระลึกได้และสัมปชัญญะที่ว่ารู้ตัว ผิด

พลาดไป โดยเอาสติมากำหนดนึกถึงตนเองและรู้สึกตัวว่า ฉันกำลังทำนั่นทำนี่ กลายเป็นการสร้างภาพตัวตนขึ้นมา แล้วจิตก็ไปจดจ่ออยู่กับภาพตัวตนอันนั้น เกิดความเกร็งตัวขึ้นมา หรืออย่างน้อยจิตก็ไม่ได้อยู่ทำงาน ทำให้งานที่กำลังทำนั้น แทนที่จะได้ผลดี ก็กลับกลายเป็นเสียไป สำหรับคนที่เข้าใจผิดเช่นนั้น พึงมองความหมายของสติในแง่ว่า การนึกไว้ การคุมจิตไว้กับอารมณ์ การคุมจิตไว้กับกิจที่กำลังกระทำ หรือคุมจิตไว้ในกระแสของการทำกิจ และมองความหมายของสัมปชัญญะในแง่ว่าการรู้ชัดสิ่งที่นึกไว้หรือรู้ชัดสิ่งที่กำลังกระทำ กล่าวคือ มิใช่เอาสติมากำหนดตัวตน (ว่าฉันทำนั่นทำนี่) ให้นึกถึงงาน (สิ่งที่ทำ) มิใช่นึกถึงตัว (ผู้ทำ) ให้สติตามกำหนดอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ หรือกำลังเป็นไป จนไม่มีโอกาสนึกถึงตัวเอง หรือตัวผู้ทำเลย คือใจอยู่กับสิ่งที่ทำนั้น จนกระทั่งความรู้สึกว่าตัวฉันหรือความรู้สึกต่อตัวผู้ทำไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย

4. อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณานั้น มีสาระสำคัญอยู่ที่ให้รู้เห็นตามที่มันเป็นในขณะนั้น คือ ดู-เห็น-เข้าใจ ว่าอะไรกำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้พิจารณา เข้าใจ ตามดูมันไปให้ทันทุกย่างขณะเท่านั้น ไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่าง ๆ ลงไปว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น เพียงเห็นเข้าใจตามที่มันเป็น ของสิ่งนั้น อาการ

นั้น แ่งนั้น ๆ เองโดยเฉพาะ ไม่สร้างความคิดผนกว่า ของเรา
 ของเขา ตัวเรา ตัวเขา นาย ก. นาย ข. เป็นต้น เช่น พิจารณา
 เวทนาในใจของตนเอง ขณะนั้น มีทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่าทุกข์เกิด
 ขึ้น ทุกข์นั้นเกิดขึ้นอย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร หรือ
 พิจารณาธรรมารมณ์ เช่น มีความกังวลใจเกิดขึ้น เกิดความ
 กลุ้มใจขึ้น ก็จับเอาความกลุ้มหรือกังวลใจนั้นขึ้นมาพิจารณาว่า
 มันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธพอ
 นึกได้รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป จับเอาความโกรธ
 นั้นขึ้นมาพิจารณาคุณโทษ เหตุเกิดและอาการที่มันหายไป เป็นต้น
 กลายเป็นสนุกไปกับการศึกษาพิจารณาวิเคราะห์ทุกข์ของตน
 และทุกข์นั้นจะไม่มีพิษสงอะไรแก่ตัวผู้พิจารณาเลย เพราะเป็น
 แต่ตัวทุกข์เองล้วน ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังดับไป ไม่มีทุกข์ของ
 ฉัน ฉันเป็นทุกข์ ฯลฯ แม้แต่ความดี ความชั่วใด ๆ ก็ตามที่มี
 อยู่ หรือปรากฏขึ้นในจิตใจขณะนั้น ๆ ก็เข้าเผชิญหน้ามัน ไม่
 ยอมเลี่ยงหนี เข้ารับรู้ตามดูมันตามที่มันเป็นไป ตั้งแต่มันปรากฏ
 ตัวขึ้น จนมันหมดไปเอง แล้วก็ตามดูสิ่งอื่นต่อไป เหมือนดู
 คนเล่นละคร หรือดูเป็นคนข้างนอกมองเข้ามาดูเหตุการณ์ที่
 กำลังเกิดขึ้น เป็นท่าทีที่เปรียบได้กับแพทย์ที่กำลังชำแหละ
 ตรวจดูศพ หรือนักวิทยาศาสตร์ที่กำลังสังเกตวัตถุที่ตนกำลัง
 ศึกษา ไม่ใช่ท่าทีแบบผู้พิพากษาที่กำลังพิจารณาคดีระหว่าง
 โจทก์กับจำเลย เป็นการดูเห็นแบบสภาวะวิสัย (objective) ไม่ใช่
 สกาวิสัย (subjective)

อาการที่เป็นอยู่โดยมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเช่นนี้ มีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่ว่าเรียกว่าเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน กล่าวคือสติกำหนดตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่หรือกระทำอยู่ในขณะนั้น ๆ แต่ละขณะ ๆ ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติดข้องค้างคาหรืออ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างไปข้างหน้าเลยไปหาสิ่งที่ยังไม่มีมาและยังไม่มี ไม่เลื่อนไหลถอยลงสู่อดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต หากจะพิจารณาเรื่องราวในอดีต หรือสิ่งที่พึงจัดทำในอนาคต ก็เอาสติกำหนดจับสิ่งนั้นมาให้ปัญญาพิจารณาอย่างมีความมุ่งหมาย ทำให้เรื่องนั้น ๆ กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต ไม่มีอาการเคັงคว้างเลื่อนลอยละห้อยเพ้อของความเป็นอดีตหรืออนาคต การเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเช่นนี้ก็คือการไม่ตกเป็นทาสของตัณหา ไม่ถูกตัณหาหล่อไว้หรือชักจูงไปในันเอง แต่เป็นการเป็นอยู่ด้วยปัญญา ทำให้พ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความเศร้าซึมเสียตาย ความร้อ้นใจกลุ้มกังวลเป็นต้น และทำให้เกิดความรู้ พร้อมทั้งความปลอดภัยโปร่งผ่องใสเบาสบายของจิต

ข. ผลของการปฏิบัติ

1. ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็นย่อมเป็นการควบคุมกระแสนการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีมีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ และในเมื่อวิเคราะห์หมอง

เห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ตามความโน้มเอียงและความใส่ใจต่าง ๆ ที่เป็นสภวิสัย (subjective) ลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลายเช่นความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

2. ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ 1. แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวิชัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสภวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสภวิสัยแก่บุคคลนั้น และพฤติกรรมต่างๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations) เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือ ไม่ต้องขึ้นต่อตัณหาและทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

3. ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

4. ในแง่ความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาทำที่ของจิตอยู่ได้เช่นนี้

ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากการกระวนกระวาย (anxiety) ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพันทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

ผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ความจริงก็สัมพันธ์เป็นอันเดียวกันเป็นแต่แยกกล่าวในแง่ต่าง ๆ เมื่อสรุปตามแนวปฏิจสุมุปาบาทและไตรลักษณ์ ก็ได้ความว่า เดิมมนุษย์ไม่รู้ว่าตัวตนที่ตนยึดถือไว้ ไม่มีจริง เป็นเพียงกระแสของรูปธรรมนามธรรมส่วนย่อยจำนวนมากมายที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันกำลังเกิดขึ้นและเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่รู้เช่นนี้ จึงยึดถือเอาความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ทศนคติ ความเชื่อถือ ความเห็น การรับรู้ เป็นต้น ในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นตัวตนของตน แล้วตัวตนนั้นก็เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป รู้สึกว่าฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ ฉันรู้สึกอย่างนั้น ฉันรู้สึกอย่างนี้ ฯลฯ การรู้สึกว่าตัวฉันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็คือการถูกความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น ที่เป็นนามธรรมส่วนย่อยในขณะนั้น ๆ หลอกเอานั่นเอง เมื่ออยู่ในภาวะถูกหลอกเช่นนั้น ก็คือการตั้งต้นความคิดที่ผิดพลาด จึงถูกชักจูงบังคับให้คิดเห็นรู้สึกและทำการต่าง ๆ ไปตามอำนาจของสิ่งที่ตนยึดว่าเป็นตัวตนของตนในขณะนั้น ๆ ครั้นมาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ก็

มองเห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของ กระแสนั้นกำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วน ประกอบต่าง ๆ ในกระแสแยกแยะออกมองเห็นกระจายออกไป เป็นส่วน ๆ เป็นขณะ ๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินสืบต่อกันเป็น กระบวนการแล้ว ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ เป็นตัวตน ของตน และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้บุคคลอยู่ในบงการ ของมัน ถ้าการมองเห็นนี้เป็นไปอย่างลึกซึ้งแจ่มชัดเต็มที่ ก็ เป็นภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูป ใหม่ เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบา เป็นอิสระ ไม่มีความเอนเอียงยึดติดเงื่อนไขปนต่าง ๆ ในภายใน เกิดเป็นบุคลิกภาพใหม่ กล่าว อีกนัยหนึ่งว่าเป็นสภาพของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ จุจรร่างกาย ที่เรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์ เพราะองค์อวัยวะะทุกส่วนปฏิบัติ หน้าที่ได้คล่องเต็มที่ตามปกติของมันในเมื่อไม่มีโรคเป็นข้อ บกพร่องอยู่เลย โดยนัยนี้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานจึงเป็น วิธีการชำระล้างอาการเป็นโรคต่าง ๆ ที่มีในจิต กำจัดสิ่งที่ เป็นเงื่อนไขเป็นอุปสรรคขวางกั้นขวางการทำงานของจิตให้หมดไป ทำให้ปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ เจริญและจัดการกับ สิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็งและสดชื่นต่อไป

เรื่องนี้อาจสรุปด้วยพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย โรคมีอยู่ 2 ชนิดดังนี้ คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 สัตว์ทั้งหลายที่ยืนยันได้ว่าตนไม่มีโรคทางกาย เลยตลอดเวลาทั้งปี ก็มีปรากฏอยู่ ผู้ที่ยืนยันได้ว่าตนไม่มี

โรคทางกายเลยตลอดเวลา 2 ปี....3 ปี....4 ปี....5 ปี....10 ปี
....20 ปี....30 ปี....40 ปี....50 ปี....100 ปี ก็มีปรากฏอยู่
แต่สัตว์ที่ยืนยันได้ว่า คนไม่เป็นโรคทางใจเลย แม้ชั่วเวลา
เพียงครู่หนึ่งนั้น หาได้ยากในโลก ยกเว้นแต่พระจีณาสพ
(ผู้สิ้นอาสวะแล้ว) ทั้งหมด”²⁸

พระสารีบุตร “แน่ท่านคฤหบดี อินทรีย์ของท่านผ่องใส
นัก สีหน้าของท่านก็บริสุทธิ์เปล่งปลั่ง วันนี้ ท่านได้ฟังธรรมมีกถา
ในที่เฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วหรือ?”

คฤหบดีทนกุลบิดา “พระคุณเจ้าผู้เจริญ โฉนจะไม่เป็นเช่นนั้น
เล่า วันนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงหลังน้ำอมฤตรดข้าพเจ้า
แล้วด้วยธรรมมีกถา”

พระสารีบุตร “พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงหลังอมฤตรด
ท่านด้วยธรรมมีกถาอย่างไร?”

คฤหบดี “พระคุณเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าเข้าไปเฝ้าพระผู้มี
พระภาค ถวายอภิวาทหนึ่ง ณ ที่ควรส่วนหนึ่งแล้ว ได้กราบทูล
ว่า พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์ชราแล้ว เป็นคนแก่เฒ่า ล่วง
กาลผ่านวัยมานาน ร่างกายก็มีโรคเรื้อรัง เจ็บป่วยอยู่เนืองๆ อนึ่ง
เล่า ข้าพระองค์มิได้ (มีโอกาส) เห็นพระผู้มีพระภาคและ
พระภิกษุทั้งหลาย ผู้ช่วยให้เจริญใจอยู่เป็นนิตย์ ขอพระผู้มีพระภาค
ได้โปรดประทานโอวาทสั่งสอนข้าพระองค์ ในข้อธรรมที่จะ
เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพระองค์ชั่วกาลนาน”

พระพุทธเจ้า “ถูกแล้ว ท่านคฤหบดี เป็นเช่นนั้น อันร่างกาย

นี้ ย่อมมีโรครุมเร้า คงตั้งว่าฟองไข่ซึ่งผิวห่อหุ้มไว้ ก็ผู้ใดที่บริหารร่างกายนี้อยู่ จะยืนยันว่าตนไม่มีโรคเลย แม้ชั่วครู่หนึ่ง จะมีอะไรเล่า นอกจากความเขลา เพราะเหตุฉะนั้นแล ท่านคฤหบดี ท่านพึงสำเหนียกไว้ว่า “ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย” พระคุณเจ้าผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคทรงหลั่งอมฤตรดข้าพเจ้าด้วยธรรมมีกตา ดังนี้แล”²⁹

เหตุใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบัน

จึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา ?

กิจกรรมสามัญที่สุดของทุก ๆ คน ซึ่งเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ก็คือ การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือ สุขสบายบ้าง ทุกข์ระคายเจ็บปวด ไม่สบายบ้าง เจ็บ ๆ บ้าง เมื่อมีความรู้สึกสุขทุกข์ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย คือ ถ้าสุขสบายที่สิ่งใด ก็ชอบใจติดใจสิ่งนั้น ถ้าไม่สบายได้ทุกข์ที่สิ่งใด ก็จิตใจไม่ชอบสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำ หรืออยากได้ อยากเอา เมื่อไม่ชอบ ก็เลี่ยงหนี หรืออยากกำจัด อยากทำลาย กระบวนการนี้ดำเนินไปตลอดเวลา มีทั้งที่แผ่วเบา ผ่านไปโดยไม่ได้สังเกต และที่แรงเข้ม สังเกตได้เด่นชัด มีผลต่อจิตใจอย่างชัดเจนและสืบเนื่องไปนาน ส่วนใดแรงเข้มหรือสะดักชัด ก็มักชักให้มีความคิดปรุงแต่งยึดเยื้อเย็นเยื้อออกไป ถ้าไม่สิ้นสุดที่ในใจ ก็ผลักดันให้แสดงออกมาเป็นการพูด การกระทำ

ต่าง ๆ ทั้งน้อยและใหญ่ ชีวิตของบุคคล บทบาทของเขาในโลก และการกระทำต่อกันระหว่างมนุษย์ ย่อมสืบเนื่องออกมาจาก กระบวนธรรมน้อย ๆ ที่เป็นไปในชีวิตแต่ละขณะ ๆ นี่เป็นสำคัญ

ในทางปัญญา การปล่อยจิตใจให้เป็นไปตามกระบวนธรรม ข้างต้นนั้น คือ เมื่อรับรู้แล้วรู้สึกสุขสบาย ก็ชอบใจ ตัดใจ เมื่อรับรู้แล้ว รู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ก็ขัดใจ ไม่ชอบใจ ข้อนี้จะเป็นเครื่อง กีดกันปิดบังทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง หรือตามสภาวะที่แท้ของมัน ทั้งนี้เพราะจิตใจที่เป็นไปเช่นนั้น จะมีสภาพต่อไปนี้

- ข้องอยู่ที่ความชอบใจ หรือความขัดใจ ตกอยู่ในอำนาจของความติดใจ หรือขัดใจนั้น ถูกความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้นเคลือบคลุม ทำให้มองเห็นเอนเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ตรงตามที่มันเป็นจริง

- ตกลงไปในอดีตหรืออนาคต กล่าวคือ เมื่อคนรับรู้แล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตของเขาจะข้องหรือขัดอยู่ ณ ส่วนหรือจุดหรือแง่ ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจของอารมณ์นั้น และจับเอาภาพของอารมณ์นั้น ณ จุดหรือส่วนหรือแง่ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้น เก็บเอาไปทะนุถนอมคิดปรุงแต่งตลอดจน ผันฟ้ามต่อไป การข้องอยู่ที่ส่วนใดก็ตามซึ่งชอบใจหรือไม่ชอบใจ และการจับอยู่กับภาพของสิ่งนั้นซึ่งปรากฏอยู่ในใจของตนคือ การเลื่อนไหลลงสู่อดีต การคิดปรุงแต่งต่อไปเกี่ยวกับสิ่งนั้น คือ การเลื่อนลอยไปในอนาคต ความรู้ความเข้าใจของเขาเกี่ยวกับ

สิ่งนั้น ก็คือภาพของสิ่งนั้น ณ จุดหรือตอนที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจหรือซึ่งเขาได้คิดปรุงแต่งต่อไปแล้ว ไม่ใช่สิ่งนั้นตามที่มันเป็นของมันเองในขณะนั้น ๆ

- ตกอยู่ในอำนาจของความคิดปรุงแต่ง จึงแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้น ๆ ไปตามแนวทางของภูมิหลังหรือความเคยชินที่ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทัศนคติ หรือทิวทัศน์ที่ตนยึดถือนิยมเชิดชู เรียกว่าจิตตกอยู่ในภาวะถูกปรุงแต่งไม่อาจมองอย่างเป็นกลางให้เห็นประสบการณ์ล้วน ๆ ตามที่มันเป็น

- นอกจากถูกปรุงแต่งแล้ว ก็จะนำเอาภาพปรุงแต่งของประสบการณ์ใหม่นั้นเข้าไปร่วมในการปรุงแต่งต่อไปอีก เป็นการเสริมซ้ำการสั่งสมนิสัยความเคยชินของจิตให้แน่นหนายิ่งขึ้น

ความเป็นไปเช่นนี้ มิใช่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องหยาบ ๆ ตื้น ๆ ในการดำเนินชีวิตและทำกิจการทั่วไปเท่านั้น แต่ท่านมุ่งเน้นกระบวนการของจิตในระดับละเอียดลึกซึ้ง ที่ทำให้ปุถุชนมองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของคงที่ เป็นขึ้นเป็นอัน มีสวยงามน่าเกลียดติดในสมมติต่าง ๆ ไม่เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ดำเนินอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ดี กระบวนการเช่นนี้เป็นความเคยชินหรือนิสัยของจิตที่คนทั่วไปได้สั่งสมกันมาคนละนาน ๆ เกือบจะว่าตั้งแต่เกิดทีเดียว 40-50 ปีบ้าง 20-30 ปีบ้าง เกินกว่านั้นบ้าง และไม่เคยหัดตัดวงจรลบกระบวนการกันมาเลย การจัดการแก้ไขจึงมิใช่จะทำได้ง่ายนัก ในทันทีที่รับรู้อารมณ์หรือมีประสบการณ์

ยังไม่ทันตั้งตัวที่จะยังกระบวน จิตก็แล่นไปตามความเคยชินของ มันเสียก่อน ดังนั้น การแก้ไขในเรื่องนี้ จึงมิใช่จะเพียงตัดวงจร ล้างกระบวนธรรมนั้นลงเท่านั้น แต่จะต้องแก้ไขความเคยชิน หรือนิสัยที่ไหลแรงไปข้างเดียวของจิตอีกด้วย องค์ธรรมสำคัญ ที่จะใช้เป็นตัวเบี่ยงทางและเป็นหลักรวมผลทั้งสองกรณีนั้น ก็คือสติ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ก็มีวัตถุประสงค์อย่างนี้ กล่าวคือ เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบันและมองดูสิ่งนั้น ๆ ตาม ที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจรทำลาย กระบวนธรรมฝ่ายอกุศลลงได้ด้วย ค่อย ๆ แก้ไขความเคยชินเก่า ๆ พร้อมกับสร้างแนวโน้มใหม่ให้แก่จิตได้ด้วย จิตที่มีสติช่วยกำกับ ให้ตามทันอยู่กับขณะปัจจุบัน จะมีสภาพตรงข้ามกับจิตที่เป็น ไปตามกระบวนธรรมข้างต้น คือ

- ความชอบใจ หรือขัดใจ ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะการ ที่จะชอบใจหรือขัดใจ จิตจะต้องข้องขัดอยู่ ณ จุดหรือส่วนใด ส่วนหนึ่ง และจะชักค้างอยู่คือตกลงในอดีต

- ไม่เลื่อนไหลลงไปในอดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต ความชอบใจ ไม่ชอบใจ กับการตกอดีตเป็นอาการที่เป็นไป ด้วยกัน เมื่อไม่ข้อง ไม่ค้างอยู่ ตามดูทันอยู่กับสภาวะที่กำลัง เป็นไปอยู่ การตกอดีต ลอยอนาคต ก็ไม่มี

- ไม่ถูกความคิดปรุงแต่งเนื่องด้วยภูมิหลังที่ได้สั่งสมไว้ ชักจูงให้แปลประสบการณ์หรือสิ่งที่รับรู้ให้เอนเอียงบิดเบือน หรือยอมสยไปตามอำนาจของมัน พร้อมทั้งจะมองไปตามสภาวะ

ของสิ่งนั้น ๆ

- ไม่ปรุงแต่งเสริมซ้ำหรือเพิ่มกำลังแก้ความเคยชินผิด ๆ ที่จิตได้สั่งสมเรื่อยมา

- เมื่อตามรู้ดูทันทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้รู้เห็นสภาพจิตนิสัย เป็นต้น ของตนเอง ที่ไม่พึงปรารถนา หรือที่ตนเองไม่ยอมรับ ปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้รู้หน้า เผชิญสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่มันเป็น ไม่เลี่ยงหนี ไม่หลอกลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้น แก้ปัญหาในตนเองได้ด้วย

นอกจากนั้น ในด้านคุณภาพจิต ก็จะมีบริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่ง เบิกบาน เป็นอิสระ ไม่ถูกบีบจำกัดให้คับแคบ และไม่ถูกเคลือบคลุมให้หมองมัว

สิ่งทั้งหลายตั้งอยู่ตามสภาพของมัน และเป็นไปตามธรรมดาของมัน พุคเป็นภาพพจน์ว่า ความจริงเปิดเผยตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา แต่มนุษย์ปิดบังตนเองจากมัน หรือไม่ก็มองภาพของมันบิดเบือนไป หรือไม่ก็ถึงกับหลอกลวงตัวของมนุษย์เอง ตัวการที่ปิดบัง บิดเบือน หรือหลอกลวงก็คือ การตกลงไปในกระแสของกระบวนธรรมดั่งได้กล่าวข้างต้น เครื่องปิดบัง บิดเบือน หรือหลอก ก็มีอยู่แล้ว ยิ่งความเคยชินคอยชักลากให้เข้าไปเสียอีก โอกาสที่จะรู้ความจริงก็แทบไม่มี ในเมื่อความเคยชินหรือจิตนิสัยนี้ มนุษย์ได้สั่งสมต่อเนื่องกันมานานนักหนา การปฏิบัติเพื่อแก้ไขและสร้างนิสัยใหม่ ก็ควรจะต้องอาศัยเวลาอย่างมากเช่น

เดียวกัน เมื่อใดสติตามทันทำงานสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างชำนาญ คนไม่ปิดบังตัวเอง ไม่ปิดเบือนภาพที่มอง และพ้นจากอำนาจ ความเคยชินหรือนิสัยเก่าของจิตแล้ว เมื่อนั้น ก็พร้อมที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันและรู้เข้าใจความจริง ถึงตอนนั้น ถ้าอินทรีย์อื่น ๆ โดยเฉพาะปัญญาแก่กล้าพร้อมดีอยู่แล้ว ก็จะร่วมงานกับสติ หรืออาศัยสติคอยเปิดทางให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดญาณทัศนะ ความหยั่งรู้หยั่งเห็นตามเป็นจริง ที่เป็นจุดหมายของวิปัสสนา แต่การที่ปัญญินทรีย์เป็นต้นจะพร้อมหรือแก่กล้าได้นั้น ย่อมอาศัยการฝึกฝนอบรมมาโดยลำดับ รวมทั้ง การเล่าเรียนระดับฟังในเบื้องต้นด้วย การเล่าเรียนระดับฟังและการคิดเหตุผล เป็นต้น จึงมีส่วนเกื้อกูลแก่การรู้แจ้งสัจธรรมได้

ความจริงนั้น สติไม่ใช่ตัววิปัสสนา ปัญญาหรือการใช้ปัญญาต่างหากเป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วข้างต้น การฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในวิปัสสนา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกสติก็เพื่อจะใช้ปัญญาได้เต็มที่หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในภาษาของการปฏิบัติธรรม เมื่อพูดถึงสติก็ถึงถึงปัญญาที่ควบอยู่ด้วย และสติจะมีกำลังกล้าแข็งหรือชำนาญคล่องแคล่วขึ้นได้ก็เพราะมีปัญญาร่วมทำงาน³⁰ ปัญญาที่ทำงานร่วมอยู่กับสติในกิจทั่ว ๆ ไปมักมีลักษณะการที่เรียกว่าสัมปชัญญะ ในขั้นนี้ ปัญญายังดูคล้ายเป็นตัวประกอบ คอยร่วมมือและประสานงานอยู่กับสติ

การพูดจากล่าวขานมักเพ่งเล็งไปที่สติ เอาสติเป็นตัวหลักหรือตัวเด่น แต่ในขั้นที่ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างจริงจัง ความเด่นจะไปอยู่ที่ปัญญา สติจะเป็นเหมือนตัวที่คอยรับใช้ปัญญา ปัญญาที่ทำงานในระดับนี้ เช่นที่เรียกว่า ธรรมวิจยในโพชฌงค์ 7 ประการ เป็นต้น สัมปชัญญะ ก็ดี ธรรมวิจย ก็ดี หรือปัญญาในชื่ออื่นๆ ก็ดี ที่ทำงานให้เกิดความเห็นแจ้งรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะที่มันเป็น เพื่อให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ นี่แหละคือวิปัสสนา³¹

สติทำกิจสำคัญทั้งในสมถะและในวิปัสสนา หากพูดเปรียบเทียบระหว่างบทบาทของสติในสมถะกับในวิปัสสนา อาจช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่กล่าวนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น ในสมถะสติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่หรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบ ไม่ส่าย ไม่ซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมถะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์คุมไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วินิจฉัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นทำงาน³² หากจะอุปมา ในกรณีของสมถะเหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหนๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุด เมื่อหายพศก็หมอบ

นั่งอยู่ที่หลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึดอย่างหนึ่ง ผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่าง ไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ฝ่าตัดเป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือสติ คน สัตว์ หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคืออารมณ์ แท่นหรือเตียงคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือฝ่าตัดเป็นต้นคือปัญญา

ที่กล่าวมานั้นเป็นการพูดถึงหลักทั่วไป ยังมีข้อสังเกตปลีกย่อยบางอย่างที่ควรกล่าวถึงอีกบ้าง อย่างหนึ่งคือในสมณะ ความมุ่งหมายอยู่ที่ทำจิตใจให้สงบ ดังนั้น เมื่อให้สติกำหนดอารมณ์ใดแล้ว สติก็ยึดตรึงถึงจิตกุ่มไว้กับอารมณ์นั้นที่ส่วนนั้นอย่างเดียว ให้จิตจดจ่อแน่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเท่านั้น ไม่ให้คลาดไปเลย จนในที่สุดจิตโน้มถึงแนวนั้นอยู่กับนิมิตหรือมโนภาพของสิ่งที่กำหนด ซึ่งเป็นเพียงสัญญาที่อยู่ในใจของผู้กำหนดเอง ส่วนในวิปัสสนา ความมุ่งหมายอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรม ดังนั้น สติจึงตามกำหนดอารมณ์เฉพาะตัวจริงของมันตามสภาวะเท่านั้น และเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทันครบถ้วนชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะของมัน จึงตามกำหนดอารมณ์นั้น ๆ ตามความเป็นไปของมันโดยตลอด เช่นดูตั้งแต่มันเกิดขึ้น คลี่คลายตัว จนกระทั่งดับสลายไป นอกจากนั้นจะต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามาหรือเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งปัญญาจะต้องรู้เข้าใจเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง จึงเปลี่ยนอารมณ์ที่กำหนดไปได้เรื่อย ๆ และเพื่อให้รู้เท่าทันตรงตามสิ่งที่นั้นเป็นอยู่เป็นไปแท้ ๆ จึงต้องตามกำหนดดูให้ทันความเป็นไปในแต่ละขณะนั้น ๆ ทุกขณะ ไม่ยอมให้ติดค้างอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือ

ส่วนใดส่วนหนึ่งของอารมณ์ใด ๆ ข้อสังเกตปลีกย่อยอื่น ๆ ยังมีอีก เช่น ในสมถะ สติกำหนดอารมณ์ที่นิ่งอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวเป็นรูปแบบ จำเพาะเข้าไปเข้ามาภายในขอบเขตจำกัด ส่วนในวิปัสสนา สติตามกำหนดอารมณ์ที่กำลังเคลื่อนไหวหรือเป็นไปในสภาพใด ๆ ก็ได้ ไม่จำกัดขอบเขต ในสมถะ นิยมให้เลือกกำหนดอารมณ์บางอย่าง ในบรรดาอารมณ์ที่สรร แล้ว ซึ่งจะเป็นอุบายช่วยให้จิตใจสงบแน่วแน่ได้ง่าย ส่วนในวิปัสสนา กำหนดอารมณ์ได้ทุกอย่างไม่จำกัด สุดแต่จะโรปรากฏขึ้นให้พิจารณา และอะไรก็ตามที่จะให้เห็นความจริง (สรุปลงได้ทั้งหมดใน กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ ในนาม และรูป)

ส่วนประกอบสำคัญที่พึงสังเกตอีกอย่างหนึ่ง ภายในหลักทั่วไปแห่งการปฏิบัตินั้น ซึ่งช่วยให้เห็นลักษณะพิเศษของวิปัสสนา ที่แตกต่างจากสมถะชัดเจนยิ่งขึ้น ก็คือ โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการเป็นองค์ธรรมที่จะช่วยให้เกิดปัญญา จึงมีความสำคัญมากสำหรับวิปัสสนา ส่วนในฝ่ายสมถะ โยนิโสมนสิการแม้จะช่วยเกื้อกูลได้ในหลายกรณี แต่มีความจำเป็นน้อยลง บางครั้งอาจไม่ต้องใช้เลย หรือเพียงมนสิการเฉย ๆ ก็เพียงพอ ขยายความว่า ในการเจริญสมถะ สำคัญมีเพียงให้ใช้สติกากับจิตไว้กับอารมณ์ หรือคอยนึกถึงอารมณ์นั้นไว้ และเพ่งความสนใจไปที่อารมณ์ ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นจนแน่วแน่ ในกรณีเช่นนี้ ถ้าผลเกิดขึ้นตามขั้นตอน ก็ไม่ต้องใช้โยนิโสมนสิการเลย แต่ในบางกรณีที่จิตไม่ยอมสนใจอารมณ์นั้น ดิ่งไม่อยู่ คอยจะฟุ้งไป หรือในกรณีฐานบางอย่างที่ต้องใช้ความคิดพิจารณาบ้าง เช่น การเจริญเมตตา เป็นต้น อาจต้องใช้อุบายช่วยนำจิตเข้า

สู่เป้าหมาย ในกรณีเช่นนั้น จึงอาจต้องใช้โยนิโสมนสิการช่วย คือ มนสิการโดยอุบาย หรือทำในใจโดยแยบคาย หรือรู้จักเดินความคิดนำจิตไปให้ถูกทางสู่เป้าหมาย เช่น รู้จักคิดด้วยอุบายวิธีที่จะทำให้โทษระงับและเกิดเมตตาขึ้นมาแทน เป็นต้น แต่จะอย่างไรก็ตาม ในฝ่ายสมณะนี้ โยนิโสมนสิการที่อาจต้องใช้ ก็เฉพาะประเภทปลูกเร้ากุศลธรรมเท่านั้น³³ ไม่ต้องใช้โยนิโสมนสิการประเภทปลูกความรู้แจ้งสภาวะ ส่วนในฝ่ายวิปัสสนา โยนิโสมนสิการเป็นขั้นตอนสำคัญทีเดียวที่จะให้เกิดปัญญา จึงเป็นองค์ธรรมที่จำเป็น โยนิโสมนสิการอยู่ต่อเนื่องกับปัญญา เป็นตัวการทำทางให้ปัญญาเดิน³⁴ หรือเปิดขยายช่องให้ปัญญาเจริญงอกงาม มีลักษณะและการทำงานใกล้เคียงกับปัญญามาก จนมักพูดคลุมกันไป คือ พูดถึงอย่างหนึ่งก็หมายถึงอีกอย่างหนึ่งด้วย จึงเป็นเหตุให้ผู้ศึกษาแยกไม่ค่อยออกว่าอะไรเป็นอย่างไหน อาจกล่าวได้ว่า โยนิโสมนสิการทำงานเชื่อมต่ออยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นตัวนำทางหรือเดินกระแสน้ำความคิดในลักษณะที่จะทำให้ปัญญาได้ทำงานและทำงานได้ผล พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นตัวให้วิธีการแก้ปัญญา หรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล แต่ที่นักศึกษา มักสับสนก็เพราะในการพูดทั่วไป เมื่อใช้คำว่าโยนิโสมนสิการก็หมายรวมทั้งการเสนออุบายหรือวิธีแห่งการคิดที่เป็นตัวโยนิโสมนสิการเอง และการใช้ปัญญาตามแนวทางหรือวิธีการนั้นด้วย หรือเมื่อพูดถึงปัญญาภาคปฏิบัติการสักอย่างหนึ่ง เช่นคำว่า ธรรมวิจย ก็มักละไว้ให้เข้าใจเองว่า

เป็นการใช้ปัญญาเฟ้นธรรมให้สำเร็จด้วยวิธีโยนิโสมนสิการอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะพูดให้เห็นเหมือนเป็นลำดับ ก็จะเป็นดังนี้ เมื่อสตรระลึกถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำและเอาจิตกำกับสิ่งนั้นไว้แล้ว โยนิโสมนสิการก็จับสิ่งนั้นหมุนหันเอียงตะแคงเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งให้ปัญญาพิจารณาจัดการ ซึ่งเป็นการกำหนดจุดแ่งมุมท่าทางและทิศทางให้แก่การทำงานของปัญญา แล้วปัญญาก็ทำงานจัดการไปตามแ่งมุมด้านข้างและทิศทางนั้น ๆ ถ้าโยนิโสมนสิการจัดทำท่าทางให้เหมาะดี ปัญญาก็ทำงานได้ผล อุปมาเหมือนคนพายเรือเก็บดอกไม้ใบผักในแม่น้ำไหลมีคลื่น เอาอะไรผูกหรือยึดเหนี่ยวตรึงเรือให้หยุดอยู่กับที่จ่อตรงกับตำแหน่งของดอกไม้ใบหรืใบผักนั้นดีแล้ว มือหนึ่งจับกิ่งก้านกอหรือกระจุกพีชนั้น รวบขึ้นไป รั้งออกมา หรือพลิกตะแคง โกงหรือองอย่างใดอย่างหนึ่งสุดแต่เหมาะกับเครื่องมือทำงาน อีกมือหนึ่งเอาเครื่องมือที่เตรียมไว้เกี่ยว ตัดหรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จกิจได้ตามความประสงค์ สติเปรียบเหมือนเครื่องยึดตรึงเรือ และคนให้อยู่ตรงที่กับต้นไม้ เรือหรือคนที่หยุดอยู่ตรงที่เปรียบเหมือนจิต มือที่จับกิ่งก้านต้นไม้ให้อยู่ในอาการที่จะทำงานได้เหมาะเปรียบเหมือนโยนิโสมนสิการ อีกมือหนึ่งที่เอามีดหรือเครื่องมืออื่นทำงานเกี่ยวตัด เปรียบได้กับปัญญา³⁵ อย่างไรก็ตามในที่ทั่วไป ฟังจับเอาง่าย ๆ เพียงว่า โยนิโสมนสิการหมายความว่าถึงปัญญา คือมนสิการด้วยปัญญานั้นเอง

อนึ่ง เมื่อโยนิโสมนสิการกำลังทำงานอยู่ สติก็จะยังอยู่
ด้วยไม่หลงลอยหลุดไป ดังนั้น สติกับโยนิโสมนสิการจึงเกื้อกูล
แก่กันและกันในวิปัสสนา

เชิงอรรถ

- ¹ ที.ม.10/299/349 ; ม.ม.12/149/124 ; ม.อ.14/704/454 ; อภิ.วิ.
35/169/137 ; 576/318
- ² อภิ.วิ.35/182/140 ; 587/321
- ³ ขอให้เทียบความหมายที่นิยมใช้กันในภาษาอังกฤษ สติ ใช้กันว่า mindfulness, attentiveness หรือ detached watching ; ส่วนอัปปมาทะ มีคำนิยมใช้หลายคำ คือ heedfulness, watchfulness, earnestness, diligence, zeal, carefulness หรือความหมายในทางปฏิเสธว่า non-neglect of mindfulness
- ⁴ ส.ม.19/253/65 ; อง.ทสก.24/15/23
- ⁵ อง.เอก.20/60/13
- ⁶ อง.เอก.20/84/18
- ⁷ อง.เอก.20/116/23
- ⁸ อง.เอก.20/100/21
- ⁹ ที.ม.10/143/180
- ¹⁰ ส.ม.19/135/37 ; 144/38 ; 153/41 ; 162/42 ; 171/45 ; 180/46 ;
245-262/62-66
- ¹¹ อง.จตุกก.21/116/160
- ¹² อง.จตุกก.21/117/161
- ¹³ ส.ส.15/378/125 ; อง.จก.22/324/407
- ¹⁴ ส.ส.15/381-384/127-129
- ¹⁵ ส.ม.19/758-762/224-225

- ¹⁶ จะเห็นได้ว่า สติ ไม่ได้มีความหมายตรงกับ ความจำ ที่เดียว แต่การระลึกได้ จำได้ (récollection หรือ remembrance) ซึ่งเป็นอาการแสดงออกของความจำ ก็เป็นความหมายแง่หนึ่งของสติด้วย และความหมายในแง่นี้จะพบใช้ในที่หลายแห่ง เช่น ในคำว่า พุทธานุสสติ เป็นต้น แต่ในความหมายที่แท้เช่นที่กล่าวถึง ณ.ที่นี้ มุ่งความหมายตามคำอธิบายข้างบน ซึ่งใกล้เคียงกับที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า mindfulness
- ¹⁷ ความตอนนี ดู วิสุทธิมัคค์ I/165, 207.3/38
- ¹⁸ ที.ม.10/273/325 ; ม.ม.12/131/103 ; สติปฏฐาน 4 มาใน อภ.วิ. 35/431-464/257-279 ด้วย.
- ¹⁹ นิรณ (สิ่งที่กีดกันขัดขวางการทำงานของจิต) คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่ว่างเหงา) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน กังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ) ดูเพิ่มเติมในตอน “สัมมาสมาธิ”
- ²⁰ โพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้) คือ สติ ธรรมวิชัย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา
- ²¹ คำว่า “กาย” เปลี่ยนเป็น เวทนา จิต และธรรม ตามแต่กรณีนั้นๆ
- ²² เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) กับอุปจารสมาธิ (สมาธิที่จวนจะแน่นอน)
- ²³ ที.อ.2/472 ; ม.อ.1/333 ; วิภค.อ.284 ; ข้อความว่า “กายในกาย” นี้ อรรถกถาอธิบายไว้ถึง 4-5 นัย โดยเฉพาะชี้ถึงความมุ่งหมาย เช่น ให้กำหนดโดยไม่สับสนกัน คือ ตามดูกายในกาย ไม่ใช่ตามดูเวทนาหรือจิต หรือธรรม ในกาย อีกอย่างหนึ่งว่า ตามดูกายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ คือตามดูกายแต่ละส่วนๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น เป็นการแยกออกดูไปที่ละอย่าง จนมองเห็นว่ากายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไร

นอกจากเป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อยๆ ลงไป ไม่มี นาย ก. นาง ข. เป็นต้น เป็นการวิเคราะห์หน่วยรวมออกหรือคลี่คลายความเป็นกลุ่มก้อน เหมือนกับลอกใบกล้วยและกาบกล้วยออกจากต้นกล้วยจนไม่เห็นมีต้นกล้วย ดังนั้นเป็นต้น (เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ก็พึงเข้าใจทำนองเดียวกัน)

24 ตรงกับหลักในมหาจิตตาริสกสูตร, ม.อ.14/258-278/181-6 ซึ่งเคยอ้างแล้ว; ส่วนความที่ว่า อาตปปี = สัมมาวายามะ เป็นต้น ดู อภิ.วิ. 35/437-9/259-260; ฯลฯ

25 เช่น ที.อ.2/498; ม.อ.1/385; วิภค.อ.283,286

26 เช่น อภิ.วิ.35/445-7/263-5; พึงสังเกตว่า บาลีแสดงการรู้จิตบุคคลอื่นด้วยเจโตปริยญาณ ก็มีข้อความบรรยายอาการของจิต ตรงกับกรณีนี้ในสติปัฏฐาน (เช่น ที.สี.9/135/105)

27 ดู N.P. Jacobson, *Buddhism : the Religion of Analysis* (Carbondale, Illinois : Southern Illinois University Press, 1970), pp. 93-123 เป็นต้น

28 อง.จตุกก.21/157/191

29 ส.ข.17/2/2

30 สติเกิดร่วมกับปัญญา จึงจะมีกำลัง ขาดปัญญาย่อมอ่อนกำลัง (81.0. 3/28 ; วิภค.อ.406); ปัญญาปราศจากสติ ไม่มีเลย (วิสุทธิ.ฐีกา 1/302); ผู้ปราศจากสติ ย่อมไม่มีอนุสสนา (เช่น ที.อ.2/474; ส.อ.3/270; ฯลฯ); พุถึงสติอย่างเดียว เล็งถึงปัญญาด้วย (เช่น อง.อ.3/127 ไขความ อง.จตุกก.22/300/363; และในการอธิบายคำว่า “สโตการี” โดยทั่วไป เช่น ขุ.ปฏี.31/389/264; อ้างใน วิสุทธิ. 2/58)

31 ดู อภิ.วิ.35/612/337; ฯลฯ

- 32 สถิติใช้กำหนด ปัญญาใช้ตรวจตรอง วิเคราะห์ วินิจฉัย (ดู วิสุทธิ.
ฎีกา 1/301)
- 33 ดูในบทที่ 18 ซึ่งว่าด้วยโยนิโสมนสิการ
- 34 ณ ที่นี้พึงสังเกตผลในทางปัญญา ที่แตกต่างกันระหว่างศรัทธากับ
โยนิโสมนสิการ ศรัทธาเหมือนบุตรองค์ที่ตายตัวไว้แล้วสำหรับให้ความคิด
เดิน ส่วนโยนิโสมนสิการทำทางที่เหมาะสมให้ปัญญาเดินได้ผลในแต่ละ
ครั้ง ในทางพุทธศาสนาท่านสนับสนุนให้มีศรัทธาชนิดที่เชื่อมต่อกับ
ปัญญาได้ คือศรัทธาที่เปิดโอกาสแก่โยนิโสมนสิการ ตัวอย่างเปรียบเทียบ
ศรัทธาแบบบุตรองค์ตายตัวเชื่อว่า อะไรๆจะเป็นอย่างไรก็สุดแต่
พรหมลิขิตบันดาล ความคิดหยุดตันอยู่แค่นั้น ส่วนศรัทธาแบบนำไป
สู่โยนิโสมนสิการ เช่น ชาวพุทธแม้จะยังไม่รู้แจ้งประจักษ์ แต่มี
ศรัทธาต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามเหตุปัจจัย
ดังนั้น เมื่อประสบเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ศรัทธาชั้นนี้ก็ทำให้ใช้
โยนิโสมนสิการสืบสาวต่อไปว่าเหตุปัจจัยนั้นคืออะไร
- 35 อุปมานี้พึงเทียบกับความใน มิลินท.47

๓๐๘ มุคฉวนปยุตตธรรมนิจัย
อรรถาธิบาย



การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้
นักศึกษาฝ่ายตะวันตกบางท่านนำไป
เปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์
ของจิตแพทย์สมัยปัจจุบัน และประเมิน
คุณค่าว่าสติปัฏฐานได้ผลดีกว่า และ
ใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า เพราะ
ทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง และใช้ใน
ยามปรกติเพื่อความสุขภาพจิตที่ดีได้
ด้วย